

## DR 3–GC : Étapes de l'établissement d'objectifs

*Celui qui ne vise rien n'obtiendra jamais rien.*

– Auteur inconnu

Nom \_\_\_\_\_ Classe \_\_\_\_\_ Date \_\_\_\_\_

### Marche à suivre

Écrire tes objectifs et créer un plan d'action pour les atteindre sont des étapes importantes vers la prise en charge du mode de vie que tu veux avoir. Prends le temps de réfléchir à chaque étape de l'établissement d'objectifs indiquée ci-dessous, et écris les actions que tu prendras. Tu pourras toujours retourner à ce plan d'action et le modifier au besoin. Si tu crois vraiment au but que tu veux atteindre et si tu prends les mesures nécessaires, tu n'auras pas d'autre choix que de réussir.

*La vision sans action est un rêve éveillé. L'action sans vision est un cauchemar.*

– Proverbe japonais

### Étape 1A

Détermine et indique tes objectifs. (Souviens-toi de trouver des objectifs précis qui sont mesurables.)

### Étape 1B

Pourquoi ces objectifs sont-ils importants pour toi?

### Étape 2

Quelles sont les étapes que tu devras suivre pour atteindre tes objectifs et pour déterminer les indicateurs de succès? Comment sauras-tu que tu as atteint tes objectifs?

*Suite*

## **DR 3–GC : Étapes de l'établissement d'objectifs (*suite*)**

### **Étape 3**

À qui pourrais-tu demander de l'aide, et de quelle façon, selon toi, ces personnes pourraient-elles t'aider?

### **Étape 4A**

Indique à quelle date tu veux avoir atteint ton but final. (Si tu as échelonné ton but à long terme en objectifs plus petits (partiels), détermine les dates cibles pour chacun de ces objectifs aussi.)

### **Étape 4B**

Quels sont les rappels ou les éléments de motivation que tu vas utiliser pour t'aider à respecter les délais que tu t'es fixés?

### **Étape 5**

Quels sont les obstacles qui pourraient nuire à tes progrès vers l'atteinte de tes objectifs, et comment prévois-tu surmonter ces obstacles? Que feras-tu si tu ne réussis pas aussi bien que tu voulais dans la réalisation de ton plan?

### **Étape 6**

Quelle récompense t'accorderas-tu pour avoir atteint chaque objectif?

*Suite*

## DR 3–GC : Étapes de l'établissement d'objectifs (*suite*)

### R É F É R E N C E



Pour de plus amples renseignements sur l'établissement d'objectifs, consulter le site Web suivant :

Manitoba Physical Education Teachers Association/Association manitobaine des enseignants et des enseignantes en éducation physique (MPETA/AMEEP). « Mon programme d'entraînement physique – Objectifs » ("Goal Setting: Personal Plan"). *MPETA Resources to Support the Grades 11 and 12 Curriculum*. <http://www.mpeta.ca/resources.html>.

Pour les mises à jour de sites Web, veuillez consulter les sites Web produits à l'appui du programme d'études des 11<sup>e</sup> et 12<sup>e</sup> années, à <http://www.edu.gov.mb.ca/m12/progetu/epes/index.html>.